

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

آخر التحديثات:

6/2/20

- تم تحديث أعراض COVID لتشمل الحمى، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، الإرهاق، آلام في العضلات أو الجسم، الصداع، فقدان جديد لحاستي التذوق أو الشم، التهاب الحلق، احتقان أو سيلان الأنف، الغثيان أو القيء
- تغيرت فترة العزل من 7 إلى 10 أيام

تود إدارة الصحة العامة في مقاطعة لوس أنجلوس (Public Health) الاستعانة بكم في المساعدة في إبطاء انتشار فيروس كورونا (الجديد) في مقاطعة لوس أنجلوس. التوصيات التالية مخصصة للعاملين في خدمة الدعم المنزلي (IHSS) التي تساعد في أنشطة الحياة اليومية مثل:

- تنظيف المنزل
- إعداد وجبة/الإطعام
- غسل ملابس
- خدمات العناية الشخصية (مثل: استخدام المراض، العناية بالفم، الاستحمام، والتزين)

ما هو فيروس كورونا الجديد (COVID-19)؟

فيروسات كورونا هي عائلة كبيرة من الفيروسات. يصيب العديد منهم الحيوانات، لكن بعض فيروسات كورونا الناتجة من الحيوانات يمكن أن تتحول وتصيب البشر ثم يمكنها أن ينتشر من شخص لآخر، وهو ما حدث مع فيروس كورونا الذي يسبب COVID-19.

كيف ينتشر COVID-19؟

من المرجح أن ينتشر COVID-19 بنفس طريقة انتشار أمراض الجهاز التنفسي الأخرى. ينتشر هذا المرض من شخص مصاب لديه أعراض للآخرين عن طريق:

- من خلال القطرات الناتجة عن طريق السعال والعطس والتحدث.
- الاتصال الشخصي الوثيق، مثل الاهتمام بشخص مصاب.
- لمس كائن أو سطح به الفيروس، ثم لمس فمك أو أنفك أو عينيك قبل غسل يديك.

ما هي أعراض مرض COVID-19؟

تراوحت الأمراض التي تم الإبلاغ عنها بين الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة إلى الأشخاص الذين يعانون من مرض شديد، مما يتطلب الدخول إلى المستشفى أو الموت. الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا، والأشخاص الذين يعانون من حالات طبية كامنة معرضون لخطر كبير بشكل خاص. قد تشمل أعراض COVID-19 مزيجاً مما يلي: الحمى، السعال، ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس، الإرهاق، آلام في العضلات أو الجسم، الصداع، فقدان جديد لحاستي التذوق أو الشم، التهاب الحلق، احتقان أو سيلان الأنف، الغثيان، القيء. قائمة الأعراض هذه ليست شاملة.

إذا كنت تعاني من الحمى، السعال، ضيق في التنفس أو يخبرك مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أنه من المحتمل أن تكون مصاباً بـ COVID-19، فيجب عليك عزل نفسك في المنزل. إذا ظهرت عليك أي من الأعراض الأخرى المدرجة أعلاه أو أعراض مقلقة غير مدرجة في القائمة، فيرجى استشارة مقدم الخدمة بشأن الحاجة إلى الاختبار والعزل.

هل يوجد لقاح أو علاج؟

حاليًا، لا يوجد لقاح متاح ولا يوصى باستخدام علاج مضاد محدد للفيروسات. يجب أن يتلقى المصابون بمرض COVID-19 رعاية داعمة للمساعدة في تخفيف الأعراض. هذه حالة تتطور بسرعة، وستستمر الصحة العامة في تقديم معلومات محدثة عند توفرها.

هل يمكنني الخضوع لاختبار COVID-19؟

إذا كنت مريضًا، فقد يقرر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إجراء اختبار لمرض COVID-19. ولكن من المهم ملاحظة أن معظم الأشخاص سيتحسنون مع الراحة والوقت. إذا كنت مريضًا وتعتقد أنه يجب إخضاعك لاختبار مرض COVID-19، اتصل بطبيبك قبل الذهاب للرعاية.

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

ما الذي يمكنني فعله لحماية نفسي والآخرين من COVID-19؟
غسل اليدين:

- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل وبعد أي أنشطة رعاية، وخاصة بعد خلع القفازات أو الملابس الواقية الأخرى.
- إذا لم يكن الصابون والماء متوفرين بسهولة، استخدم مطهر اليدين الذي يحتوي على الكحول بنسبة 60٪ على الأقل.
- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك بأيدي غير مغسولة.

ارتداء الحواجز المناسبة أثناء أنشطة تقديم الرعاية:

القفازات

قم بارتداء قفازات ذات الاستعمال لمرة واحدة عند ممارسة جميع أنشطة الرعاية وأنشطة التنظيف العامة، خاصةً عندما تكون على اتصال بما يلي:

- الدم
- سوائل الجسم
- الإفرازات (مثل اللعاب أثناء العناية بالفم)
- فضلات الجسم (مثل البراز أو البول أثناء العناية بالمرحاض)
- جلد غير سليم
- الأسطح أو البياضات المتسخة بالدم أو غيرها من المواد المعدية

الكمامات

ارتد كمامة ذات الاستعمال لمرة واحدة أثناء ممارسة أنشطة تقديم الرعاية، إذا كان العميل يعاني من أمراض تنفسية. تأكد من وضع كمامة أو غطاء وجه قماشي على الزبون أيضًا خلال هذه الأنشطة.

تخلص من الكمامات والقفازات ذات الاستعمال لمرة واحدة بعد الاستخدام. لا تعد استخدامها مرة أخرى.

- عند إزالة القفازات والكمامة، قم أولاً بإزالة القفازات والتخلص منها. ثم اغسل يديك على الفور بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل أو استخدم مطهرًا لليدين يحتوي على الكحول. بعد ذلك، قم بإزالة الكمامة والتخلص منها، واغسل يديك على الفور مرة أخرى بالماء والصابون أو استخدم مطهرًا لليدين يحتوي على الكحول.

المآزر/القمصان

ضع في اعتبارك استخدام ثوب أو منزر بلاستيك قابل لإعادة الاستخدام أو قابل للغسل وتطهيره بين الاستخدامات

- لأنشطة تقديم الرعاية حيث يتوقع الرش والرذاذ.
- لأنشطة الرعاية ذات الاتصال الوثيق، بما في ذلك الاستحمام الذي يوفر فرصًا لنقل مسببات الأمراض إلى أيدي وملابس مقدم الرعاية.

الاستحمام/استخدام المرحاض

- إن أمكن، فكر في إعطاء حمامات في السرير للمرضى الذين يعانون من أعراض أمراض الجهاز التنفسي لتجنب الرش وتبلل الكمامات.
- أغلق غطاء المرحاض أو الصوان قبل تدفق المياه لتجنب الرش أو الرذاذ

غسل الملابس

- قم بغسل الأغراض - حسب الاقتضاء - وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة. إن أمكن، اغسل وجفف الأغراض باستخدام المياه الأكثر سخونة بما يتناسب مع كل نوع قماش.
- تجنب نفض الغسيل.
- إذا كان الغسيل متسخًا، فارتد قفازات ذات الاستعمال مرة واحد واجعل الأغراض المتسخة بعيدًا عن جسمك أثناء الغسيل. اغسل يديك فورًا بعد نزع القفازات.
- يمكن غسل الملابس المتسخة من شخص مريض مع الأغراض الخاصة بالآخرين

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

الإطعام

- اغسل يديك قبل إعداد الوجبة وارتدي حواجز مناسبة بما في ذلك القفازات والكمامة إذا كان النزيل مريضاً أثناء الإطعام. ارتدِ القفازات أثناء غسل الأواني وغسل اليدين بعد إزالة القفازات.

تنظيف المنزل

- قم بتنظيف وتطهير **الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر**. ويشمل هذا الطاولات، ومقابض الأبواب، ومفاتيح الإضاءة، وأسطح العمل، والمقابض، والمكاتب، والهواتف، ولوحات مفاتيح الحاسوب، والمراحيض، والحفريات، والأحواض.
- بالنسبة للتطهير، محاليل التبييض المنزلية المخففة، ومحاليل الكحول بنسبة 70٪ على الأقل من الكحول، ومعظم المطهرات المنزلية المسجلة لدى وكالة حماية البيئة فعالة. لمزيد من المعلومات، راجع دليل الصحة العامة "منع انتشار أمراض الجهاز التنفسي في المنزل" ["Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home"](#).

ماذا يجب أن أفعل إذا اعتقدت أنني أعاني من أعراض COVID-19؟

- اتصل على الفور بمؤسستك أو بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على الإرشاد والتقييم.
- ابقَ في المنزل إذا كنت مريضاً. حاول الحصول على شخص آخر يعتني بالمريض
- لا تذهب للعمل أو المدرسة أو الأماكن العامة
- ابق في المنزل حتى مرور 10 أيام على الأقل بعد ظهور الأعراض لأول مرة و3 أيام على الأقل بعد اختفاء الحمى دون استخدام أدوية خافضة للحرارة وتحسن أعراض الجهاز التنفسي (مثل السعال وضيق في التنفس).
- إذا كنت تعيش مع المريض ولا يوجد مقدمو رعاية آخرون، قلل الوقت الذي تقضيه في غرفة المريض واستخدم حماماً منفصلاً إن أمكن.
- ارتدِ قناعاً أثناء أنشطة تقديم الرعاية وضع قناعاً على المريض أيضاً.
- تجنب مشاركة الأغراض المنزلية الشخصية مثل الأطباق، أو أكواب الشرب، أو الكؤوس، أو أواني تناول الطعام، أو المناشف، أو الفراش مع الآخرين في المنزل. بعد استخدام هذه العناصر، يجب غسلها جيداً بالماء والصابون.
- قم بتنظيف وتطهير الأسطح ذات اللمس المتكرر مثل أسطح العمل، وأسطح المناضد، ومقابض الأبواب، والأدوات الصحية الحمام، والمراحيض والهواتف ولوحات مفاتيح الحاسوب والأجهزة اللوحية وطاولات السرير الجانبية بشكل متكرر.
- أخبر جميع جهات الاتصال الوثيقة الخاصة بك أنهم بحاجة إلى البقاء في الحجر الصحي لمدة 14 يوماً بعد آخر اتصال لهم معك. راجع إرشادات الصحة العامة بشأن الحجر المنزلي [home quarantine](#) للحصول على معلومات إضافية حول من يعتبر الاتصال الوثيق وما يجب عليهم فعله.

ماذا لو كنت قد تعرضت لشخص مصاب بمرض COVID-19 ولكن ليس لدي أعراض؟

- إذا كنت جهة اتصال وثيق، فستحتاج إلى عزل نفسك لمدة 14 يوماً والاتصال بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك لمناقشة إجراء الاختبار. راجع إرشادات الصحة العامة بشأن الحجر المنزلي [home quarantine](#) للحصول على معلومات إضافية حول من يُعتبر جهة اتصال وثيقة وما يجب عليهم فعله.
- إذا لم تكن على اتصال وثيق بشخص تم تأكيد إصابته مختبرياً أو مشتبه إصابته بمرض COVID-19، فليس هناك حاجة لفعل أي شيء سوى ممارسة تدابير الوقاية اليومية والتباعد الجسدي (الاجتماعي)، ومراقبة نفسك لأعراض أمراض الجهاز التنفسي، مثل الحمى والسعال.
- إذا كنت على اتصال بشخص كان على اتصال بشخص آخر مصاب بمرض COVID-19، ولكن لم يكن يعاني من أعراض (أي: جهة اتصال بجهة اتصال آخر)، فلا تعتبر عرضة للإصابة بمرض COVID-19. ليست هناك حاجة لفعل أي شيء سوى ممارسة الوقاية اليومية والتباعد الجسدي (الاجتماعي).

ماذا أفعل إذا كنت مصاباً بالضغط النفسي بسبب COVID-19؟

- عندما تسمع أو تقرأ أو تشاهد أخباراً عن تفشي مرض معدٍ، فمن الطبيعي أن تشعر بالقلق وتظهر عليك علامات على الضغط النفسي. من المهم العناية بصحتك الجسدية والنفسية. للحصول على المساعدة، اتصل بخط المساعدة في الوصول إلى مركز مقاطعة لوس أنجلوس التابع لإدارة الصحة النفسية على مدار 24 ساعة طوال الأسبوع على الرقم (800) 854-7771 أو اتصل بالرقم 1-1-2.

اعرف أين تحصل على المعلومات الموثوقة

- احذر من أساليب الحيل والأخبار الكاذبة والخداع المحيطة بفيروس كورونا الجديد. سيتم دائماً توزيع المعلومات الدقيقة، بما في ذلك الإعلانات عن

مرض فيروس كورونا (COVID-19)

الحالات الجديدة في مقاطعة لوس أنجلوس، سيتم توزيعها دائماً عن طريق إدارة الصحة العامة. يحتوي الموقع الإلكتروني على مزيد من المعلومات حول COVID-19 بما في ذلك دليل للتعامل مع الضغط النفسي:

- مقاطعة لوس أنجلوس - إدارة الصحة العامة (LACDPH - المقاطعة)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - مواقع التواصل الاجتماعي: @lapublichealth
- مقاطعة لوس أنجلوس - مركز المساعدة في الوصول إلى قسم الصحة النفسية خط المساعدة على مدار 24 ساعة طوال أيام الأسبوع 7771-854 (800).
- اتصل بالرقم 1-2-1.